



Plano e Relatório de Aula



Normas de Segurança e Plano de Emergência 2011



PLANO DE AULA SURFCHAMPI!



Professor:			Nível:	
Data:		Aula:	Hora:	
Objectivos da aula				
Material				
Parte Inicial				
Objectivo Especifico	Exercícios	Organização	Carga	Duração
- Apresentação, Organização de Grupos e Segurança.	- Apresentação aos alunos, apresentação do equipamento, explicação da sessão, objectivos, Regras de Segurança.	Separação de Grupos por Nível		
- Aquecimento (Activação Geral e Especifica)	-			
Parte Fundamental				
Parte Final				
- Free Surf - Encerramento da Aula	- Como correu a aula, correcções e evoluções - Planificação de próximas sessões			



Relatório de Aula

Alunos:

Modalidades e pacote: _____

Treinador (nome e contacto): _____

	Relatório (Análise crítica)
Data: __/__/__	
Praia: _____	
Hora: __. __	
Obs.:	



	Relatório (Análise crítica)
<p>Data:</p> <p>Praia:</p> <hr/> <p>Hora: __. __</p> <p>Obs.:</p>	



Normas de Segurança

Aprender a Nadar - A maioria das ondas quebra numa vasta área de água. O surfista deverá sentir-se confiante, confortável e ter habilidade para se deslocar de um local para o outro no oceano, quer seja com prancha ou sem ela.

Ter Atenção aos outros Praticantes - O surfista deve manter uma distância de segurança entre os outros praticantes, pois as condições podem causar acidentes graves. Ao remar para outside, nunca se deve fazê-lo atrás de alguém. No momento de apanhar deve-se verificar se não há mais ninguém na onda. Deve realizar-se um movimento circular na reentrada (apanhar a onda e regressar à direita ou esquerda do local onde a onda rebenta).

Wipe Out - Como a palavra indica, não é mais do que cair na onda. É uma situação que acontece com frequência e que pode vir a ter consequências graves. O surfista deve proceder a algumas regras para se proteger:

- **Suster a respiração**. Pois, quando se está debaixo de água é fundamental reter o máximo de ar no organismo;
- **Envolver a cabeça com os braços**, protegendo-a de uma eventual colisão. Esta protecção não só evita a prancha como previne que haja colisões contra o fundo oceânico, rochas ou outros praticantes;
- **Ter calma** - Não se deve lutar com a onda para tentar alcançar a superfície, pois só se está a gastar oxigénio, e não vai ter resultados.
- **Não apanhar ondas para as quais não se está preparado**.
- **Estar atento à profundidade da zona de rebentação**, se houver profundidade suficiente, pode-se mergulhar à vontade.

Controlo Sobre a Prancha – Todos os surfistas devem usar um chop. O chop previne que a prancha se afaste, perca ou vá colidir com alguém após um wipe out. Isto não significa que se deva largar a prancha quando se cai, isto é, não se deve confiar totalmente no chop, pois com o uso pode partir-se mesmo com ondas pequenas.

Nunca Mergulhar de Cabeça - Ao surfar uma onda e se pretende sair, nunca se deve fazê-lo mergulhando de cabeça pois, o fundo pode ser pouco profundo e originar acidentes graves. A saída da onda deve ser feita por cima, ou na base lançando o corpo de lado para a frente da onda.

Nunca Surfar Sozinho - Pode ocorrer uma situação de emergência e não há ninguém para dar auxílio.

Atenção às Correntes - Se as ondas estão pequenas as correntes podem não ser uma preocupação. Se a ondulação é grande estas movimentações de água podem arrastar o surfista ao longo da praia ou mesmo para mar alto, dependendo da direcção.

Usar Protector Solar - O uso de protector solar não evita o cancro de pele, mas previne que se apanhe queimaduras o que são muito desagradáveis, ou em casos mais graves se apanhe uma insolação.

Hidratação - Estar dentro do mar 2 a 3 horas exposto ao Sol causa desidratação, que pode vir a ter consequências como caibras, cansaço precoce e queimaduras solares. Deste modo, recomenda-se a todos os praticantes que ingiram água ou bebidas isotónicas, 1 hora a 30 minutos, antes de entrar no mar, assim como, após a actividade.

Cumprir as instruções do Professor - É muito importante cumprir com todas as instruções dadas pelo professor, pois ele é responsável pelo bem-estar de todos, e está preparado para actuar em caso de emergência.



Plano de Emergência

Disposições Gerais

- O Treinador SurfChamp terá sempre em sua posse uma Lista de Alunos a frequentar a aula.
- O Treinador SurfChamp terá sempre em sua posse um kit de primeiros socorros em todas as aulas.
- O Treinador SurfChamp terá sempre disponível um telemóvel para contactar os serviços de emergência se necessário.
- Os alunos devem usar calçado adequado ao caminhar até a praia para evitar vidro e outros perigos, que possam estar no terreno.
- Se algum dos nossos alunos são feridos no caminho para a praia devem informar imediatamente o Treinador SurfChamp que está qualificado para administrar os primeiros socorros.
- O equipamento deve reunir as devidas condições de segurança e ser adequado ao aluno.
- Os grupos devem ficar sempre à vista uns dos outros e do instrutor.

Ao chegar à Praia

- É sinalizado um Corredor de Praia
- São combinados Sinais de Segurança usados pelo instrutor para comunicar com os alunos
- São combinados os Sinais de Segurança que os alunos devem usar para pedir ajuda se necessário.
- São fornecidos conselhos de segurança.
- É apresentado o espaço de água destinado à aula.
- Os alunos são informados da localização do salva-vidas na praia.
- São apresentados os potenciais perigos da praia, tais como correntes, bancos de areia, pedras e vida marinha.
- Ações que devem tomar se quiser deixar o grupo.

Durante a aula:

- Se um aluno é ferido durante uma aula, o grupo deve sair da água até que o tratamento seja concluído.
- O Treinador poderá solicitar ajuda de um aluno caso seja necessário convocar outro nível adequado de ajuda necessária.
- Os Treinadores SurfChamp terão um kit de primeiros socorros e telemóvel para uso durante as aulas em caso de necessidade.
- Se o Treinador é ferido, todo o grupo deve sair da água e uma pessoa deve convocar ajuda através do telefone ou dos salva-vidas de plantão naquele dia.
- Os alunos serão informados sobre onde encontrar o telemóvel ou o ponto de telefone mais próximo e salva-vidas no início da aula
- A Praia do Castelo tem parque de estacionamento e bons acessos para os serviços de emergência.
- Podem ser solicitado o apoio das Patrulhas da Polícia Marítima

Equipamento

- Os Treinadores SurfChamp inspecionam todos os equipamentos antes de cada aula para garantir que estão aptos a serem utilizados.
- Se o equipamento for danificado de maneira que se torne inseguro não será mais utilizado para as aulas até reparação.
- O Kit de primeiros socorros deve ser verificado todos os dias antes de cada aula para garantir que ele é utilizável em caso de emergência.
- Os Telemóveis devem ser verificados e providos de bateria carregada.